

**(младшие проживающие) день-4**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
195,0	<b>Омлет натуральный, запеченный(195)</b> <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
10	<b>Сыр порционный(10)</b>	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
50	<b>Батон (50)</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-562, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-47
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свежей капусты с яблоком(60)</b> <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-6, Белки-72, Жиры-1, Углеводы-4
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (200)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
90	<b>Биточек рыбный (90)</b> <small>рыба (минтай), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., яйцо, масло сливочное</small>	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-9
150	<b>Рис отварной (150)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<b>Компот из плодов (яблоки, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-683, Белки-100, Жиры-11, Углеводы-122
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b> <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	<b>Ватрушка с повидлом (60)</b> <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Помидоры свежие (60)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, говядина – котлетное мясо дл замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
40	<b>Хлеб белый пшеничный (20)</b>	Калорийность-186, Белки-6, Углеводы-42
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-766, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-82
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 413, Белки-170, Жиры-76, Углеводы-358

УТВЕРЖДАЮ:

МАОУ "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми



## (старшие проживающие) день-4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
195,0	<b>Омлет натуральный, запеченный(195)</b> <small>яйцо, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., масло сливочное</small>	Калорийность-318, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., сахар-песок, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
15	<b>Сыр порционный(15)</b>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4
70	<b>Батон (70)</b>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-631, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-57
<b><u>Второй завтрак</u></b>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b>Итого за Второй завтрак</b>		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из свежей капусты с яблоком(100)</b> <small>капуста, яблоки, масло растительное, лимонная кислота</small>	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (250)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19
100	<b>Биточек рыбный (100)</b> <small>рыба (миштал), хлеб пшеничный, молоко 2,5% гост31450-2013, пл.л., яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10
200	<b>Рис отварной (200)</b> <small>крупа рис, масло сливочное</small>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45
200	<b>Компот из плодов (яблоки, апельсины)</b> <small>апельсины, яблоки, сахар-песок</small>	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22
50	<b>Хлеб белый пшеничный(50)</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-897, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-140
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b> <small>кисель, сахар-песок</small>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29
60	<b>Ватрушка с повидлом (60)</b> <small>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, яйцо, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное</small>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-41
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-310, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-70
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Помидоры свежие(100)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4
240	<b>Запеканка картофельная с мясом и соусом (240)</b> <small>картофель, говядина – котлетное мясо оп замороженное, масло сливочное, томат-паста, яйцо, мука пшеничная в/с, сахар-песок</small>	Калорийность-406, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-22
200	<b>Чай черный с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный (60)</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный (20)</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-11
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-633, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-53
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 563, Белки-99, Жиры-89, Углеводы-357